

Les éléments nutritifs importants



Cette section tente de répondre aux questions que vous pourriez avoir au sujet de la valeur nutritive des œufs, y compris les protéines, les acides aminés, les vitamines et les minéraux.

Les questions se retrouvent toutes ci-dessous. Pour obtenir la réponse à une question qui vous intéresse, vous n'avez qu'à cliquer dessus.

Les œufs sont-ils une source de protéines de qualité élevée?

Oui. Les œufs contiennent les neuf acides aminés essentiels, ce qui signifie qu'ils sont une excellente source de protéines de qualité élevée.

Les scientifiques utilisent souvent les propriétés de l'œuf comme normes pour évaluer la qualité des protéines contenues dans d'autres aliments. La qualité des protéines est exprimée en une valeur biologique dans le cadre de laquelle on évalue le taux d'efficacité de cette protéine dans la croissance. Avec une note de 93,7 %, les œufs devancent largement les autres aliments⁵¹.

Les œufs sont une source protéique très abordable et peuvent être conservés au réfrigérateur jusqu'à trois semaines sans que leur qualité ne soit affectée. Selon le *Guide alimentaire canadien*, deux œufs constituent une portion du groupe alimentaire des Viandes et substituts.

Quelle est la valeur nutritive d'un œuf?

La densité nutritionnelle des œufs est élevée étant donné qu'ils contiennent d'importantes quantités de vitamines et de minéraux mais ne comptent que 70 calories. Les œufs sont une excellente source de protéines de qualité élevée (c'est-à-dire qu'ils contiennent tous les acides aminés essentiels), et de nombreuses vitamines B.

La valeur nutritive d'un œuf est divisée entre le jaune et le blanc.

Le jaune contient les $\frac{3}{4}$ des calories et la plus grande partie des gras, du phosphore, du fer, du zinc, des vitamines B₆, B₁₂ et A, de l'acide folique, de l'acide pantothénique, de la choline et de la thiamine. Le jaune contient près de la moitié des protéines et de la riboflavine retrouvées dans l'œuf entier. Les jaunes sont aussi l'un des quelques aliments naturels qui contiennent de la vitamine D.

Le jaune contient environ 195 mg de cholestérol et 5 grammes de gras dont 1,5 gramme sont de gras saturé et aucun gras trans. Dans les années 1980, la science concentrait davantage sur le cholestérol dans l'œuf, mais les récentes informations nutritionnelles indiquent qu'il est plus important de concentrer sur la réduction de la consommation de matières grasses totales et des gras saturés et trans plutôt que sur le cholestérol. Ce sont de bonnes nouvelles pour les œufs! Il n'est pas nécessaire de limiter la consommation d'œufs ou de jaunes d'œufs à moins que cette recommandation ne vienne d'un médecin ou d'une diététiste accréditée.

Le blanc contient plus de la moitié des protéines et de la riboflavine retrouvées dans l'œuf.

Pour plus d'information, consultez la section [Nutrition](#).

Quelle est la teneur protéique du blanc d'œuf?

Un gros œuf contient 6 grammes de protéines. Ces protéines sont partagées quasi également entre le blanc et le jaune. Le blanc contient 3,5 grammes de protéines alors que le jaune en contient 2,8 grammes. Les protéines retrouvées dans un œuf contiennent tous les acides aminés essentiels à la croissance et au développement.

Y a-t-il une différence dans la valeur nutritive d'un œuf à coquille brune et d'un autre à coquille blanche?

La couleur de la coquille d'un œuf peut varier mais cela n'a rien à voir avec sa qualité, son goût, sa valeur nutritive, ses propriétés de cuisson ou l'épaisseur de la coquille. La couleur de la coquille dépend de la race des poules. Au Canada, les œufs à coquille blanche sont produits par des poules Leghorn alors que ceux à coquille brune sont produits par des poules Rhode Island Red. Celles-ci sont légèrement plus grosses et requièrent plus de moulée. Les coûts plus élevés de moulée et l'approvisionnement plus petit font en

sorte que les œufs à coquille brune sont plus dispendieux que ceux à coquille blanche.

Les aliments protéiques sont-ils importants pour un régime alimentaire sain et équilibré?

Oui. Les protéines sont essentielles à la formation et au renouvellement des tissus. Elles sont aussi nécessaires pour la croissance et le développement. Les muscles, les organes, la peau, les cheveux et les anticorps, les enzymes et les hormones viennent tous des protéines.

Les protéines contiennent 23 acides aminés différents dont neuf que ne peut produire le corps humain. Ceux-ci sont reconnus comme les neuf acides aminés essentiels et doivent être obtenus à même les aliments consommés.

Les aliments qui contiennent les neuf acides aminés essentiels sont appelés des aliments à « protéines complètes ». Les neuf acides aminés essentiels sont :

La valine
 La leucine
 L'isoleucine
 La thréonine
 L'histidine
 Le tryptophane
 La phénylalanine
 La méthionine
 La lysine

À quoi servent les vitamines et les minéraux?

Nutriment	Bienfait
Fer	Transporte l'oxygène aux cellules, aide à prévenir l'anémie – le fer contenu dans les œufs est facilement absorbé par le corps.
Vitamine A	Contribue à la bonne santé des tissus de la peau et des yeux; aide à la vision nocturne.
Vitamine D	Renforce les os et les dents; peut contribuer à protéger contre certains cancers et maladies auto-immunes.
Vitamine E	Un antioxydant qui joue un rôle dans le maintien d'une bonne santé et dans la prévention des maladies.
Vitamine B₁₂	Aide à protéger contre les maladies du cœur.
Folate	Contribue à la production et au maintien de nouvelles cellules; aide à prévenir un type d'anémie; aide aussi à protéger contre de graves anomalies congénitales s'il est pris avant la grossesse et pendant les trois premiers mois de la grossesse.
Protéines	Essentielles pour fabriquer et réparer les muscles, les organes, la peau, les cheveux et les autres tissus; nécessaires à la production d'hormones, d'enzymes et d'anticorps; les protéines contenues dans les œufs sont facilement absorbées par le corps.
Sélénium	Travaille de concert avec la vitamine E et agit en tant qu'antioxydant pour aider à prévenir la dégradation des tissus organiques.
Lutéine et zéaxanthine	Maintiennent une bonne vision; peuvent contribuer à réduire le risque de maladies oculaires liées à l'âge, comme les cataractes et la dégénérescence maculaire.
Choline	Joue un rôle important dans le développement et le fonctionnement du cerveau.

Le gras et le cholestérol sont-ils des éléments nutritifs essentiels?

Oui. Les gens ont tendance à oublier que les gras sont essentiels. Ils fournissent l'énergie (les calories) et les acides gras essentiels. Les gras sont nécessaires à l'absorption des vitamines solubles A, D, E et K et nous aident à reconnaître le moment de cesser de manger. D'autres renseignements sur les gras sont disponibles en consultant la section sur les matières grasses.

Le cholestérol est une substance cireuse qui ressemble au gras. Il sert à plusieurs fins, y compris à l'isolation des fibres nerveuses, au maintien des parois cellulaires, à la production de vitamine D, des fluides digestifs et de certaines hormones. Pour d'autres renseignements sur le cholestérol, il suffit de consulter la section sur le cholestérol.